



Fer Sulfate ferreux (Fer Sulfate ^{MC}), Fumarate ferreux (Fer Fumarate ^{MC})

CLASSE :

Vitamines et minéraux

Effets

- ◆ Augmente la quantité de fer dans l'organisme.

Indications

- ◆ Utilisé pour traiter ou prévenir un manque de fer.

Mode d'administration

- ◆ Prendre à jeun, soit 1 heure avant les repas ou 2 heures après. Il sera plus efficace.
- ◆ Par contre, si vous avez des douleurs à l'estomac, vous pouvez le prendre avec de la nourriture, ceci diminuera l'effet irritant.
- ◆ Évitez de manger (1 heure avant de prendre le fer ou 2 heures après l'avoir pris) :
 - Lait et produit laitiers (fromage, yogourt, crème glacée).
 - Œufs.
 - Thé ou café.
 - Pains et céréales de grains et autres aliments riches en fibres

Fer Sulfate ferreux (Fer Sulfate ^{MC}), Fumarate ferreux (Fer Fumarate ^{MC})

Effets secondaires possibles

- ◆ Constipation : pour l'éviter, boire beaucoup (6 à 8 verres par jour) à moins d'avis contraire de votre médecin et manger des fibres.
- ◆ Selles noires.
- ◆ Douleurs à l'estomac.
- ◆ Cause parfois de la diarrhée.

Précautions

- ◆ Les suppléments de fer sont souvent de couleur attrayante et peuvent causer des intoxications graves chez les enfants. Les garder hors de leur portée et dans un contenant sécuritaire.

Conseil

- ◆ Voici une brève liste d'aliments qui contiennent du fer. Assurez-vous d'un bon apport en consommant régulièrement ces aliments :
Foie, pois chiches, lentilles, fèves blanches et rouges cuites, bœuf haché, pruneaux, raisins secs, épinards, brocoli, haricots, pois verts, jus de tomates ou de légumes.

Notes
